Positive Psychologie • Glücksforschung • Selbstverwirklichung • Entspannung • Achtsamkeit • YOGA • Ganzheitliche Gesundheit

Ausgabe Nr. 03 / 2019 · 6,90 € (D)

Spiritualität & mehr!

Welt der spiritualität

Für Deine innere Harmonie

Mindstyle Magazin für Spiritualität und positive Psychologie

(D) 6,90 € (CH) 15 SFR (A) 7,50 € (LU) 7,50 € (I) 7,50 €

Karma

Karma, Schuld und Belohnung: So erschafft man sich auf natürliche Weise ein positives Karma!

L. Radtke: **Spirituelle Reinheit & Tugenden**

Dr. Akuma Saningong: **Epigentik - Wie der Geist über die Materie triumphiert!**

Peter Maier: **Frieden in der Partnerschaft**

4 195864 706901 03

Epigenetik: Wie der *Geist* über die Materie triumphiert!

von Dr. Akuma Saningong

„Der Geist kontrolliert unsere Biologie, d. h. die Gene, und das basiert auf unserer Wahrnehmung der Umwelt." - Bruce Lipton

In unserer jetzigen schnelllebigen digitalisierten Welt sind wir geneigt, viele Aufgaben gleichzeitig zu erledigen ohne auf uns zu achten. Dieses Verhalten kann zum Burnout und damit verbundenen Krankheiten führen. Zahlreiche Studien belegen, dass epigenetische Aktivitäten wie Meditation, Yoga u. a. eine gesundheitsfördernde Wirkung haben

Was ist Epigenetik und welche Rolle spielt sie?

Die Wissenschaft der Epigenetik, was wortwörtlich „Kontrolle oberhalb von Genetik" bedeutet, ändert unser Verständnis darüber wie das Leben kontrolliert wird. Umwelteinflüsse, einschließlich Ernährung, Stress und Emotionen, können Gene verändern, ohne ihren Grundentwurf zu verändern. Die Umgebung dient als ein „Dienstleister", der diese genetischen Entwürfe liest und sie einschaltet und ist letztlich für den Charakter des Lebens einer Zelle verantwortlich. Es ist das „Bewusstsein" einer einzelnen Zelle über die Umgebung das überwiegend die Mechanismen des Lebens in Bewegung setzt.

Tatsächlich ist heutzutage die Epigenetik, das Studium der molekularen Mechanismen durch die die Umwelt die Genaktivität kontrolliert, einer der aktivsten Bereiche der wissenschaftlichen Forschung. Die Epigenetik enthüllt, dass wenn wir unsere Wahrnehmungen und Umwelt verändern, dann können sich unsere Gene ebenfalls ändern.
Die Idee, dass unsere Wahrnehmungen unsere Gene überschreiben können, ist jetzt an der Spitze der medizinischen Forschung. Alles was wir aus dem medizinischen Modell ausgeschlossen haben - Energie, Gedanken, Geist - stellt sich jetzt als der Hauptmechanismus der Interaktion mit der physischen Realität heraus.

Die Geschichte der epigenetischen Kontrolle, ist die Geschichte darüber, wie Umweltsignale die Aktivität der Gene kontrolliert. Es ist jetzt klar, dass die Vorrangstellung der DNS revidiert wurde und als „Die Vorrangstellung der Umwelt" bezeichnet wird. Der neue, komplexere Informationsfluss in der Biologie beginnt mit einem Umweltsignal, geht dann über zu einem Steuerprotein und erst dann zur DNS, RNS und zum Schluss zum Protein.
Die Wissenschaft der Epigenetik hat auch klargemacht, dass es zwei Mechanismen gibt, durch die Organismen, Erbinformationen weitergeben. Diese zwei Mechanismen ermöglichen Wissenschaftlern einen Weg, um den Beitrag der Natur (Gene) und den Beitrag der Erziehung (epigenetische Mechanismen) im menschlichen Verhalten zu studieren.
Spezifische Frequenzen und Muster der elektromagnetischen Strahlung steuern die DNS, RNS und die Proteinsynthese; verändern die Proteinform und Funktion und kontrollieren die Genregulierung, Zellteilung, Zellspe-

zialisierung, Morphogenese, Hormonausschüttung und das Nervenwachstum und die Nervenfunktion. Zellen werden genauso wie Du und ich davon geformt, wo sie leben. Mit anderen Worten, es ist die Umwelt Dummkopf? Deine Gene bestimmen nicht Dein Leben und Du änderst Dein Leben, wenn Du Deine Ansichten änderst. Du „steckst nicht fest" mit Deinen Genen. Es sind Deine eigenen Gedanken, Emotionen und Ansichten, die eine Kette von physiologischen Effekten in Deinem Körper auslösen.

Epigenetik anschaulich erklärt

Betrachte Epigenetik so: Ein Computer kommt vollbeladen mit Anfangssoftware, aber mit der Zeit wird unterschiedliche, zusätzliche Software heruntergeladen. Der Computer (die DNS) bleibt gleich, aber abhängig von der Software, die eine Person heruntergeladen hat (die epigenetischen Variationen), kann es starke Unterschiede geben, was der Computer macht und wie er operiert. Wenn wir also unsere Gedanken denken und unsere Gefühle fühlen, dann antworten unsere Körper mit einer komplexen Formel von biologischen Änderungen und Umstellungen und jedes Erlebnis löst reale, genetische Veränderungen in unseren Zellen aus.

Dieselben Gene können bewirken, ob sich jemand glücklich oder depressiv fühlt, abhängig von der Umgebung. Wenn man Genforschung und kognitive Forschung kombiniert - unsere „Filter", die beeinflussen, wie wir unsere Umwelt wahrnehmen - können wir ein besseres Verständnis für psychische Erkrankungen entwickeln und damit bessere Therapien.
Die Mehrzahl der Gene, Schätzungen schwanken zwischen 75 bis 85%, werden an und ausgeschaltet von Signalen aus unserer Umwelt, einschließlich der Umwelt der Gedanken, Ansichten und Emotionen, die wir in unserem Gehirn ansammeln. Eine Klasse dieser Gene, die Immediate-Early-Genes (IEGs), brauchen nur drei Sekunden, um aktiviert zu werden.
IEGs sind oft regulierende Gene, die die Aktivierung von hunderten anderer Gene und tausenden von anderen Proteinen, an entfernten Orten in unserem Körper, kontrolliert. Diese Art von tiefgreifender und schneller Änderung, ist eine plausible Erklärung für Spontanheilungen.

Über die Epigenetik zu reden und die Telomere nicht einzubeziehen ist die Diskussion nicht vollständig. Deine Geisteshaltung und Deine Telomere haben eine enge Verbindung.

Von Epigenetik zu Telomerase, dem Jungbrunnen in Deinen Zellen

Telomere sind DNA-Stränge, die sich an den Enden von proteinkodierenden Genen befinden. Funktional ähneln sie den Plastikhülsen am Ende von Schnürsenkeln, in der

Schuhindustrie auch als Senkelstift bekannt. Wenn ein Senkelstift kaputtgeht, entfalten sich die verwobenen Fäden des Schnürsenkels und fransen aus, was die Funktionalität extrem einschränkt. Wie oft ist Deine Geduld schon gereizt worden, während Du versucht haben ein dickes, ausgefranstes Ende eines Schnürsenkels durch das klitzekleine Loch einzufädeln?

Telomere hindern die DNA Doppelhelix tatsächlich daran sich aufzufalten. Dies ist eine wichtige Aufgabe, da strukturell instabile, „ausgefranste" DNA die kodierte Information zur Erstellung eines funktionierenden Proteins verfälscht. Zellbiologen haben ein spezielles Enzym entdeckt, das man Telomerase nennt, dessen Funktion es ist, die Länge der Telomere zu vergrößern. Telomerase ist das molekulare Pendant zum „Jungbrunnen", da es die Telomere erneuert, die die Vitalität und Reproduktion von Stammzellen erhöhen. Ein aktiveres Telomerase erhöht Gesundheit und verlängert das Leben.

Epigenetik im Alltag: Praxistipps

Doch es gibt einen Haken! Lebenserfahrungen können die Aktivität von Telomerasen stimulieren oder einschränken. So können pränatale Stresserfahrungen, Missbrauch (verbaler wie physischer Natur), häusliche Gewalt, posttraumatische Belastungsstörung (PTSD), Ernährungsfehler und Liebesentzug die Aktivität von Telomerase behindern. Diese Faktoren tragen zu einem Ausbruch von Krankheiten und einer verkürzten Lebensdauer bei.

Im Gegensatz dazu kann Sport, gute Ernährung, eine positive Grundeinstellung, glückliches und dankbares Leben, anderen helfen und das Erfahren von Liebe die Aktivität der Telomerase verbessern und zu einem längeren und gesunderen Leben führen. Tatsächlich konnte eine kanadische Studie feststellen, dass Brustkrebspatienten, die in einer Selbsthilfegruppe waren und aufmerksame Meditation betrieben, die Länge ihrer Telomere erhalten konnten, während in der Kontrollgruppe ohne Begleitung die Telomere kürzer wurden.

Den Haupteinfluss auf die Aktivität der Telomerase hat der eigene Kopf. Und ja ... wir können uns bewusst in die Lage dazu bringen, die Aktivität unserer Telomerase zu verbessern. Die Rolle von Telomeren und Telomerasen bei Krebs und Alterungsprozessen ist so bedeutend, dass den Entdeckern 2009 der Nobelpreis verliehen wurde.

Zusammenfassend gehören zu einem epigenetischen Lebensstil folgende Aspekte:

- **Essen und Wasser:** eine ausgewogene Ernährung, wo auch die Qualität und Quantität wichtige Rollen dabei spielen sowie sauberes Wasser z. B. Quellwasser oder zumindest filtriertes Leitungswasser sollen in Erwägung gezogen werden. „Lasst Eure Nahrung Eure Medizin und Eure Medizin Eure Nahrung sein!" - Hippokrates
- **Bewegung:** Mehr als 25% alle Erkrankungen können durch Bewegung therapiert werden. Eine erkannte Gefahr ist eine gebannte Gefahr.
- **Schlaf und Sex:** Schlaf ist die Erholung des Geistes. Ausreichender Schlaf und eine Balance im sexuellen Leben sollen nicht zu kurz kommen.
- **Licht und Luft:** Gehe nach draußen, um natürliches Licht zu empfangen. Das hilft bei der Melatoninproduktion für den Schlaf. Sonnenlicht unterstützt auch die Produktion von Vitamin D.
- **Soziale Umwelt:** Deine soziale Umwelt ist wichtig. Die Menschen mit den, Du am meisten Zeit verbringst, beeinflussen die Wahrnehmung Deiner Umwelt und Deiner Gedanken und sowie Deine Biologie und Dein Leben.
- **Mentale Hygiene:** Deine Gedanken sind alles und sie kreieren Deine Realität. Dein Körper ist nur ein Instrument Deiner Gedanken. Er sagt und führt aus, was den Geist ihm sagt. Beruhige Deinen Verstand und lasse Deine Seele mit Dir sprechen. In der Ruhe finden sich mit einem plötzlichen Quantensprung Kreativität und Lösungen zu Problemen.

Positive und negative Faktoren aus unserer Umwelt sind ganz wesentlich an Steuerung unseres Körpers und damit an der Entwicklung unserer Gesundheit beteiligt. Ernährung, Bewegung, Vitamin D aber auch mentale Aspekte sind Beispiele dafür.

Die Gestaltung unserer Umwelt und unseres Lebensstils bestimmen, in welchem Ausmaß die positiven und negativen Faktoren zum Tragen kommen. Nutzen wir die Ressourcen der Natur und schaffen wieder gesunde Lebenswelten, die den inneren Arzt zur Entfaltung bringen.

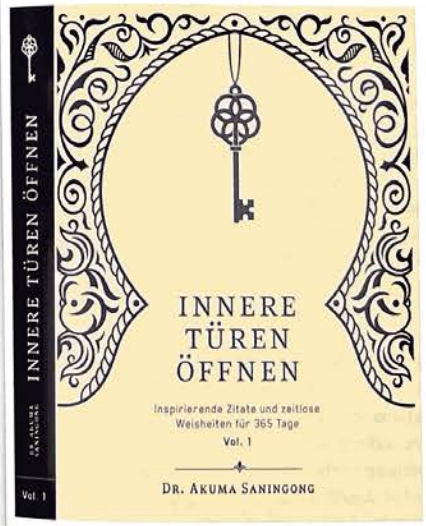
Dr. Akuma Saningong

Über den Autor:

Dr. Akuma Saningong ist promovierter Naturwissenschaftler, Buchautor, Keynote Speaker, Motivationstrainer und Event Moderator im Bereich der Persönlichkeits- und Selbstentwicklung. Er beschäftigt sich mit Epigenetik und Quantenphysik, um Dein volles Potenzial zu entfalten und schlägt dadurch die Brücke zwischen Wissenschaft und Themen wie Spiritualität, Dankbarkeit, Unternehmertum und Gesundheit sowie Mindset und Inspiration.
Für Vortragsanfragen kontaktieren Sie: info@drsaningong.com

Dranbleiben!
Viele Studien haben gezeigt, dass die ersten 30 bis 45 Minuten, wie Du Deinen Tag beginnst, bestimmen, wie Du Deinen Tag führst.
Aus diesem Grund melde Dich zu meinem kostenlosen Newsletter an und erhalte unter anderem jede Woche Inspiration & Motivation, die Dir dabei helfen unaufhaltsam zu bleiben.
Anmeldung unter:
www.drsaningong.com

Des Weiteren hol Dir mein Zitatebuch „Innere Türen öffnen: Inspirierende Zitate und zeitlose Weisheiten für 365 Tage" bei amazon. Die Zitate sind abwechselnd dargestellt, d. h. meine Zitate und das Zitat aus einem Land oder von einem berühmten Menschen. So macht es unheimlich Spaß, das Buch jeden Tag mit Begeisterung in die Hand zu nehmen. Du bist stets neugierig, was am nächsten Tag an Inspiration auf Dich wartet.
Link zum Buch:
http://bit.ly/zitatetaschenbuch



Anmeldung zur kostenlosen Videoreihe zum Thema Persönlichkeitsentwicklung 4.0 mit einem Modul über die Epigenetik unter:
http://bit.ly/videoreihepersönlichkeitsentwicklung
Anmeldung zur kostenlosen Videoreihe **zum Thema Persönlichkeitsentwicklung 4.0** mit einem Modul über die **Epigenetik:**
http://bit.ly/videoreihepersönlichkeitsentwicklung